



# **1° Retiro para niños con Adultos**

## **Para niños de 6 a 11 años**

Parques de Estudio y Reflexión Carcarañá  
***Septiembre 2012***

## **Apertura**

En primer lugar, la apertura se realiza con los adultos, acompañantes de cada uno de los niños. En este encuentro con ellos, se entrega el plan de trabajo y se comenta el sentido del Retiro. Se comentan las expectativas, inquietudes y todo lo que se considere necesario conversar antes de iniciar los trabajos. Se dividen funciones para el armado de las comidas (desayuno, almuerzos, meriendas y cena).

En segundo lugar, se realiza con los niños. Se propone que cada uno se presente y cuente con que interés vino al Retiro. Se conversa sobre el sentido del Retiro y el tipo de relaciones y la atmósfera que se aspira que se de entre todos los partícipes en este primer Encuentro.

## **JUEGOS DE INTEGRACION Y RELACION**

### ▪ **ESCONDIDA AL REVES**

Todos los jugadores cuentan hasta 70 mientras uno se esconde. A medida que se va encontrando al jugador escondido, se van escondiendo con él hasta que todos terminan escondidos.

## **PRACTICAS MOTRICES**

Se llama "centro" a los aparatos que controlan los distintos tipos de respuestas que se dan frente a estímulos externos e internos.

El *centro motriz* actúa como regulador de los reflejos externos y de los hábitos del movimiento. Permite el desplazamiento del cuerpo en el espacio trabajando con tensiones y relajaciones. Con este tipo de prácticas, uno puede trabajar el reflejo, el equilibrio y la imitación.

### ▪ **REFLEJOS MOTRICES**

#### *UNO, DOS, TRES, MOMIA ES*

Un jugador se para frente a un muro, árbol, etc., y de espaldas al resto de los participantes, que estarán a una distancia de 5 a 10 m, él debe decir: 1, 2, 3 momia es! antes de darse vuelta a mirar al grupo, que está tratando de avanzar hacia el muro o árbol, sin ser descubierto en sus movimientos. Quien sea descubierto moviéndose, debe volver al punto de partida. El que logre llegar primero a su objetivo, toma el rol del primer jugador.

- **EQUILIBRIO**

LANZA PELOTA MUELLE

Se ponen en grupos. Dos jugadores se ponen en frente y el resto de los jugadores le lanzan una o más pelotas. Los jugadores que están en frente tienen que no sólo tener reflejos para que la pelota no los toque sino también hacer equilibrio.

**Otro ejercicio**

Un partícipe o más se sientan en el piso. Otro partícipe, colocado detrás, da en cualquier momento una fuerte palmada. Así, los partícipes que están sentados responden al ruido súbito, poniéndose en pie lo más rápidamente que puedan. Se puede repetir varias veces.

- **IMITACIÓN MOTRIZ**

*EL MONO MAYOR*

Uno de los partícipes del grupo empieza a imitar los movimientos de animales o personajes, un anciano, un borracho, un rengo, etc. y el resto lo imita. Cada tanto se intercambian los roles, hasta que varios hagan de "mono mayor".

IMITACION DE POSTURAS

Los partícipes van tomando posturas no habituales, pueden imitar personas, animales o lo que se imaginen. Estas posturas pueden ser sentados y luego parados.

## **RELAX EXTERNO**

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo.

Ante todo es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

¿Qué puntos del cuerpo tengo ahora en tensión? Observo mi cuerpo y descubro los puntos que están innecesariamente tensos. ¿Tal vez el cuello? ¿Tal vez los hombros? ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión tengo, antes que nada, que comenzar por observarlos.

Observo primero el cuello, luego el pecho, el vientre, sigo con la nuca, los hombros. Y allí donde encuentro tensión muscular, no intento aflojarla, sino, aumentarla. Es decir, tenso aún más los músculos que están tensos. Pongo más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentro tensión, comienzo por aumentarla fuertemente, y pasados unos pocos segundos, aflojo súbitamente la tensión. Pruebo una, dos, tres veces. Tenso fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, los aflojo súbitamente.

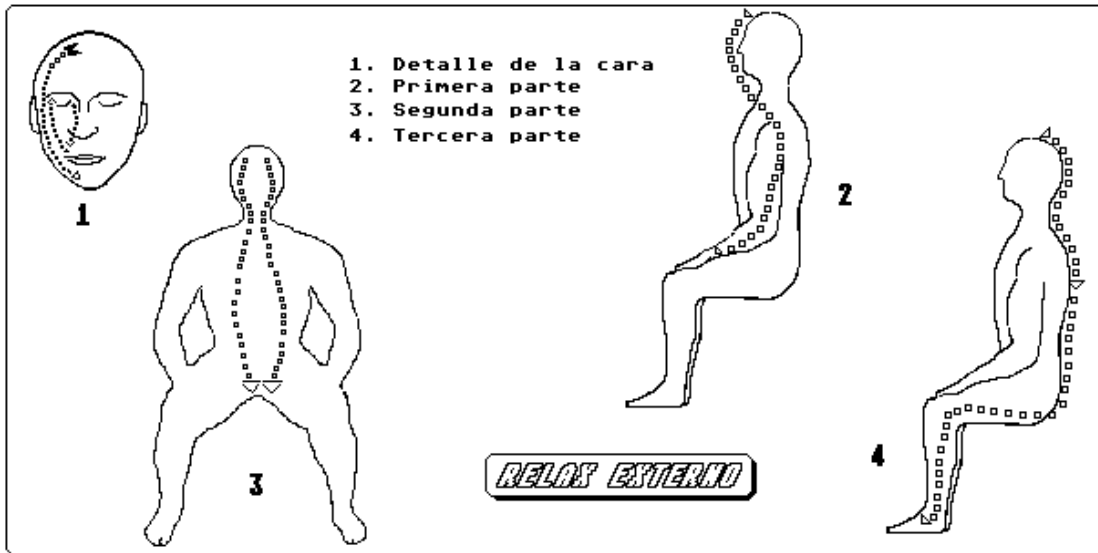
Así hemos aprendido la forma de relajar los músculos más tensos haciendo lo contrario a lo que uno podía suponer, es decir, tensando aún más primero, para después aflojar.

Ahora continuamos con el relax físico, sintiendo simétricamente las partes del cuerpo. Comienzo a sentir la cabeza, el pelo, el cuero cabelludo; los músculos de la cara, la mandíbula. Luego voy sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, la nariz. Atiendo a los labios, a las dos mejillas, y bajo, mentalmente, por ambos lados del cuello al mismo tiempo. Me voy fijando en los dos hombros; después, poco a poco, desciendo por los brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelvo a la cabeza y hago el mismo ejercicio, pero ahora bajando por delante del cuerpo, por el pecho. Luego sigo hacia el abdomen, bajando simétricamente por delante del cuerpo como siguiendo dos líneas imaginarias. Llego al bajo vientre y ahí donde termina el tronco del cuerpo, ahí termino por dejar todo completamente bien relajado.

Ahora retrocedo por última vez. Subo a la cabeza mentalmente, pero esta vez comienzo a bajar por la nuca. Ahora bajo por dos líneas de la nuca, simétricamente. Luego desciendo por dos líneas de la espalda, cubriendo toda la espalda, llegando hasta la base del cuerpo, hasta la cola. Sigo bajando por las dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.

Al finalizar este ejercicio voy a experimentar que todos los músculos de mi cuerpo han quedado completamente relajados. De que la respiración sea cada vez más rítmica y suave, como las olas del mar.



## EXPERIENCIAS GUIADAS

### ▪ LAS NUBES

En plena oscuridad, escucho una voz que dice: «Entonces no había lo existente ni lo no-existente; no había aire, ni cielo y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo. No había seres humanos, ni un solo animal; pájaro, pez, cangrejo, madera, piedra, caverna, barranco, hierba, selva. No había galaxias ni átomos... tampoco había allí supermercados. Entonces, naciste tú y comenzó el sonido y la luz y el calor y el frío y lo áspero y lo suave». La voz se silencia y advierto que me encuentro subiendo en una escalera mecánica, adentro de un enorme supermercado. He atravesado varios pisos y ahora veo que el techo del edificio se abre y la escalera sigue transportándome lenta y confortablemente, hacia un cielo despejado. Veo el edificio allí abajo, muy pequeño. La atmósfera es profundamente azul. Con gusto siento cómo la brisa hace ondear mis ropas, entonces aspiro el aire con placidez. Al cortar un suave estrato de vapor, me encuentro con un mar de nubes muy blancas. La escalera se curva aplanándose de modo que me permite caminar sobre ella como en una vereda. Desplazándome hacia adelante, compruebo que estoy avanzando en un piso de nubes. Mis pasos son muy armónicos. Puedo saltar largas distancias, ya que la gravedad es muy débil. Aprovecho para hacer piruetas, cayendo sobre mis espaldas y rebotando hacia arriba nuevamente, como si una gran cama elástica me impulsara cada vez. Los movimientos son lentos y mi libertad de acción es total. (\*)

Escucho la voz de una antigua amiga que me saluda. Luego, la veo acercarse en una maravillosa carrera. Al chocar conmigo en un abrazo, rodamos y rebotamos una y otra vez haciendo todo tipo de figuras, riendo y cantando. (\*)

Finalmente, nos sentamos y entonces ella saca de entre sus ropas una caña de pescar retráctil que va alargando. Prepara los aparejos, pero en lugar de anzuelos coloca un imán en forma de herradura. Luego comienza a maniobrar con el carrete y el imán va atravesando el suelo de nubes... Pasado un tiempo, la caña comienza a vibrar y ella

grita: «Tenemos buena pesca!». Inmediatamente se pone a recoger los aparejos hasta que una gran bandeja va emergiendo adherida al imán. En ella hay todo tipo de alimento y bebida. El conjunto está cuidadosamente decorado. Mi amiga deposita la bandeja y nos disponemos para el gran festín. Todo lo que pruebo es de exquisito sabor. Lo más sorprendente es que los manjares no disminuyen. En todo caso, aparecen unos en reemplazo de otros con sólo desearlo, así es que me pongo a elegir aquellos que siempre quise comer y los consumo con gran fruición. (\*)

Ya satisfechos, nos estiramos de espaldas sobre el blando colchón de nubes, logrando una estupenda sensación de bienestar. (\*)

Siento el cuerpo algodonoso y tibio, totalmente aflojado, mientras suaves pensamientos surcan mi mente. (\*)

Compruebo que no experimento prisa, ni inquietud, ni deseo alguno, como si contara con todo el tiempo del mundo para mí. (\*)

En ese estado de plenitud y bienestar, trato de pensar en los problemas que tenía en la vida diaria y experimento que puedo tratarlos sin tensión innecesaria, de manera que las soluciones se me aparecen desapasionadas y claras. (\*)

Al tiempo, escucho a mi amiga que dice: «Tenemos que volver». Me incorporo y, dando unos pasos, siento que estoy sobre la escalera mecánica. Suavemente, ésta se inclina hacia abajo penetrando el piso de nubes. Percibo un tenue vapor, mientras comienzo el descenso hacia la tierra. Estoy acercándome al edificio, por cuya parte superior entra la escalera mecánica. Voy descendiendo por los distintos pisos del supermercado. Veo por todas partes a la gente que preocupadamente escoge sus objetos de compra. Cierro los ojos y escucho una voz que dice: «Entonces no había ni temor, ni inquietud, ni deseo, porque el tiempo no existía». (\*)

### **PRACTICAS EMOTIVAS**

El *centro emotivo* regula los sentimientos y emociones, como respuestas a fenómenos internos y externos. De ese trabajo del centro emotivo se registra esta particular aptitud del psiquismo para experimentar las sensaciones de acercarse a lo placentero o de alejarse de lo doloroso, sin que por esto el cuerpo necesariamente actúe. Con este tipo de prácticas, uno puede trabajar la soltura emotiva y la intuición.

- **SOLTURA EMOTIVA**

Me subo a una silla, me presento y canto a los presentes una canción o bien recito un poema.

- **INTUICIÓN**

*DIGALO CON MÍMICA*

Todos juntos en un solo grupo. De a uno, alguien pasa al frente e imita un animal o persona muy conocida, o representa el nombre de una película o canción, sin decir ni una sola palabra. Todos los demás tratan de adivinar. Así hasta que todos hayan pasado al frente.

### **PRACTICAS INTELECTUALES**

El *centro intelectual* regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje. Con este tipo de prácticas, uno puede trabajar la imaginación, la atención.

- **TRABAJO CON LA IMAGINACIÓN**

CREAMOS Y ACTUAMOS UNA HISTORIA

Todos los partícipes, mediante acuerdos y algunos elementos que se les brinda, van armando una historia (principio, nudo y desenlace) y luego la actúan.

ARMANDO UNA HISTORIA

Sentados en círculo se construye una historia. Esta historia se construye con cada palabra que van agregando los partícipes. Uno dice una palabra y el otro partícipe dice esa palabra y agrega otra, así hasta construir la historia.

### **LA EXPERIENCIA DE PAZ**

Se comienza con un relax para ir entrando en ese lugar tan agradable.

Comienzo por imaginar una esfera transparente y luminosa, como una burbuja de jabón, que bajando desde lo alto, va entrando por la cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón.

Algunas personas no pueden imaginar bien esta esfera al principio. De todas maneras, no es mayor inconveniente ya que sí pueden experimentar una agradable sensación en

el pecho, sin el apoyo de la imagen esférica. Sin duda, con el tiempo, podrán visualizar correctamente esa esfera que va bajando y termina colocándose en el centro del pecho.

Tomando en cuenta esta imagen de la esfera, una vez alojada en el pecho, se la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, surge una cálida sensación de paz y una suave alegría, que se la deja crecer por sí sola.

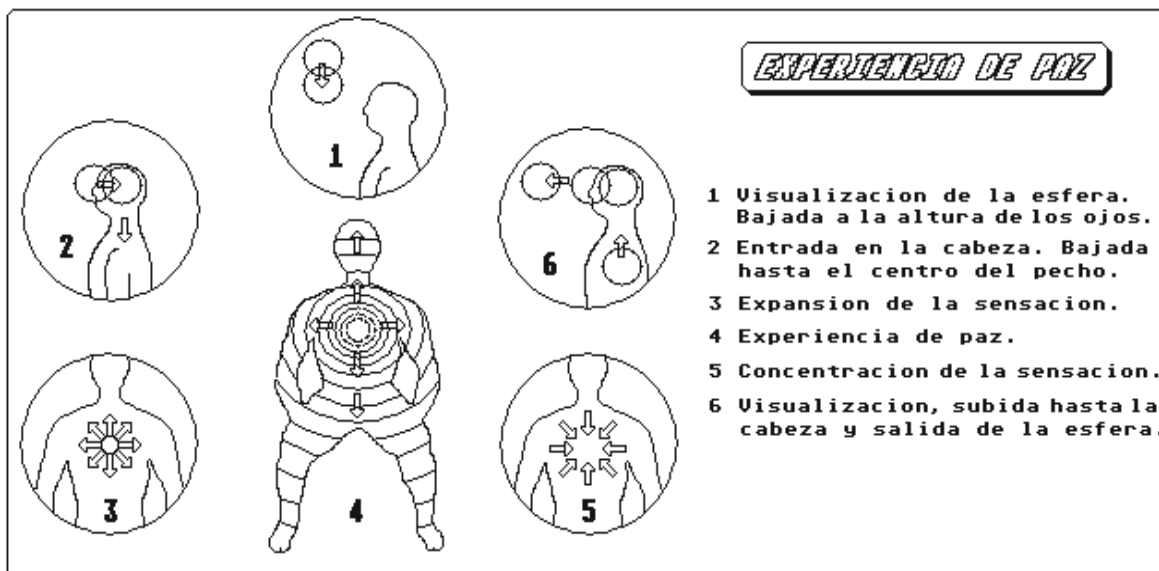
Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.

A veces la respiración se hace amplia, acompañando a las emociones positivas que se van presentando: emociones de agrado, emociones inspiradoras. Pero no le presto mayor atención a la respiración, solamente dejo que acompañe a las emociones positivas.

Otras veces surgen algunos recuerdos y algunas imágenes muy vívidas. Pero uno se interesa más por la sensación de paz creciente.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Uno podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, hago retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, la llevo nuevamente hasta la cabeza, para ir haciendo desaparecer la «esfera» que utilizamos desde el principio del ejercicio.

Con esto queda terminada la experiencia de paz.





## **JUEGOS DE PRÁCTICAS DE CUIDADO Y ARMONIA MOTRIZ**

Estos son ejercicios que requieren de mucha atención, mucho "cuidado" en los movimientos. Tienen la interesante cualidad de perfeccionar la armonía y el ritmo corporal.

A. De pie y con un libro sobre la cabeza, camino lentamente manteniendo siempre las posturas correctas trabajadas anteriormente. Si se cae el libro el partícipe queda inmóvil hasta que un compañero se acerca y le coloca el libro nuevamente en la cabeza y ahí sigue el juego.

B. Camino, me siento, siempre con el libro sobre la cabeza. Me paro, sigo caminando, tratando de darle gracia y velocidad a los movimientos.

C. De pie, giro sobre mí mismo. Camino hacia adelante y hacia atrás. Camino de costado, unos pasos a la derecha y luego hacia la izquierda.

D. Camino, saludo a otro partícipe, converso brevemente con él, sigo caminando, hago lo mismo con todos los participantes del grupo.

### ▪ **PRACTICAS CON LA ATENCIÓN**

#### EL JUEGO DEL PERRO Y EL GATO

Sentados en círculo. Quien coordina el juego, luego de explicarlo, pasa el primer objeto a quien está a su derecha diciéndole: "Esto es un perro". El que debe recibirlo, antes de hacerlo, pregunta: "Un qué?" El coordinador contesta: "Un perro". Recién entonces, el primer participante puede tomar el objeto en su mano y pasarlo al siguiente participante a su derecha, repitiendo: "Esto es un perro". Cuando le preguntan: "Un qué?", repite la pregunta hacia la izquierda, hasta que el coordinador que empezó el proceso responde: "un perro", lo que él repite hacia su derecha, y recién entonces el tercer participante recibe el objeto, y repite el proceso hacia su derecha. Mientras esto ocurre, el coordinador del juego presenta el segundo objeto a quien tiene a su izquierda y le dice: "Esto es un gato". Y así siguiendo.

#### *COLORES Y FORMAS*

Sentados en círculo, vamos diciendo todo lo que vemos en la habitación de color rojo, después azul; después todo lo redondo, lo que termina en punta, los rincones, etc.

## **TRABAJO CON LAS VIRTUDES**

Con este ejercicio trataremos de rescatar y reconocer todo lo que hay de interesante en uno, aquello en lo que podríamos apoyarnos en nuestras acciones y en la relación con los demás. Por ejemplo: optimista, buen humor, comunicativo, alegre, etc.

Reunidos todos en un solo grupo, vamos diciéndole a cada uno lo que reconocemos

más interesante y positivo de él. Uno se va acordando lo que le dicen y al final dice lo que sintió y lo que piensa él mismo de cómo es.

## **SEMINARIO DE PSICOFISICA**

### **Para niños de 6 a 11 años**

#### **Temas y prácticas**

Relax externo e interno: tensión-distensión / relax externo / "Las nubes"  
Prácticas motrices: reflejos / "el mono mayor" / cuidado y armonía motriz  
Prácticas emotivas: soltura emotiva (hablar y cantar desde la silla) e intuición ("dígalos con mímica")  
Prácticas intelectuales: ejercicios con la imaginación y de perfeccionamiento atencional  
Las Virtudes  
Experiencia de paz

#### **Plan de trabajo diario**

##### ▪ **Sábado**

10 hs: Entrada al Centro. Ubicación  
11 hs: Apertura. Plan de trabajo.  
Juegos de integración y relación: "Escondida al revés".  
Pequeña explicación del centro motriz. Prácticas motrices: reflejos "Uno, dos, tres, momia es"; equilibrio: "Lanza pelota muelle"; e imitación: "El mono mayor" y "Imitación de posturas (sentados y parados)".  
13 hs: Almuerzo  
14 a 15:30: Tiempo libre.  
Relax externo e interno. Intercambio  
Experiencia guiada "Las nubes".  
18 hs: Intercambio con merienda  
19 a 21 hs: Pequeña explicación del centro emotivo. Prácticas emotivas: soltura emotiva e intuición. "Creamos y actuamos una historia"; "Diálogo con mímica"; "¿Quiénes somos?".  
21 hs: Cena.  
22 hs: Experiencia de Paz en la Sala. Encuadre sobre cómo uno se va a dormir, con que imágenes, proponemos hacer una experiencia para ver si notan algo diferente en los sueños, cómo se levantan...

▪ **Domingo**

10 hs: Desayuno. Intercambio sobre qué soñaron, qué recuerdan

11 hs: Juegos de prácticas de cuidado y armonía motriz.

12 hs: Pequeña explicación del centro intelectual. Prácticas intelectuales: ejercicio con la imaginación, la memoria y la atención "Armamos una historia conjunta"; atención: "El perro y el gato".

14 hs: Almuerzo.

15 a 17: Tiempo libre

17 hs: Las Virtudes

18:30 hs: Merienda

19 hs: Síntesis del retiro. Cuáles fueron los registros durante todo el Retiro, qué les gustó, qué modificarían. (Centro de trabajo).

Experiencia de Paz en la Sala

**Comentarios**

En la apertura del Retiro daremos la bienvenida, hablaremos sobre el sentido del Retiro y el tipo de relaciones y la atmósfera que aspiramos que se de entre todos los participantes. Un tipo de relación amable, de buen trato, alegre, de colaboración, de trabajo en equipo inmerso en una atmósfera cálida, agradable, divertida. También, con el sentido de brindarles herramientas que después puedan aplicar en su vida cotidiana. Propondremos que cada uno se presente y cuente con que interés vino al Retiro.

Las prácticas las realizaremos al aire libre y en la Multiuso.

Relax, experiencias e intercambio en el Centro de Trabajo.

Experiencia de Paz en la Sala